



2004年10月30日発行

## \* 広がるチャイルドケアの \* 現場 \*



この講座は、皆さんご存知のとおり、私事の体験と経験がきっかけとなりスタートしたものです。最初のテーマは、「わが子の健康」でしたが、その後「育児の充実」「家族の絆」「家庭の役割と向上」「社会との関わり」「自然とのつながり」……果てしないテーマに向かって、今もなおこのチャイルドケアを模索し、高めようと続けています。

最初は自分の体験や経験をプライベートでご近所のお友達へと伝え、その後は私の活動の場でもある治療院に足を運ばれる患者さまやその家族の方にお話することからでした。その後は口コミで噂が広がり、いろいろな方面でお声をかけていただくようになりました。当初は、普通のお母さんが指導するということもあって、講座依頼主のほとんどが、幼稚園や小学校関係などのお母さん方からの要望でした。しかし、現在は依頼してくださる方も現場も広がってきています。

今、私のチャイルドケア関連での活動は、私が主宰しているナチュラルセラピースクールM's touchでの講座、イベント展開に加え、PTA、ベビーサークルなどの主催による講座、公的機関、企業団体からの講座や原稿の執筆、児童館でのイベントや講座のほか、カルチャーセンターでのお楽しみ講座から子どもを扱う専門家に向けての本格的な講座まで幅広くなっています。また、最近では、介護のケアやベビー服のショップでのイベント、あるいは人間だけでなくペットを対象にした講座の依頼もあり、チャイルドケアといってもその内容は多様化しています。

各方面からこのチャイルドケアの必要性を感じていただいていることを、とてもうれしく思うのと同

時に、子どもの置かれている状況での生の声や肌で感じる現実を知ると、時にとても怖くなることもあります。つまりさらなるチャイルドケアの質の向上の必要性も強く感じるからです。現実はもっとシビアな部分もあります。ですが、私の投じた一石に誰かが共感し、行動を起こすことで少しでも子どもの育つ環境に役立てることができれば、それはとても幸せなことです。皆さんのそばにも同じように必要としている現場があります。視野を広げ、柔軟な方法で提案することで、活動の場が広がります。ぜひ皆さんらしい現場で、皆さんらしい方法で広げてみてください。その場所に笑顔が生まれれば、それがもう効果であり、実績になります。難しいことではなく、楽しいことを広げることがチャイルドケアですから。お互いに高め合い、チャイルドケアのステージを良いものにしていきましょう。

チャイルドケア講師

松本 美佳





## 学校教育における チャイルドケア

成城学園初等学校における実践

成城学園初等学校 篠田 達也



●プロフィール

篠田 達也 (しのだたつや)

成城学園初等学校教諭

兼任：成城学園教育研究所 所員

東京芸術大学教育学部卒業後 同校大学院教育心理学第一講座修了  
学校では、生徒の皆さんから「しのちゃん」と親しまれ、趣味のパズル&ゲームは、教室にも置かれているそうです。ハーブティーを愛飲し、家族でアロマセラピーを愛好。ナチュラルケア愛好家の顔をもつ2児の父。この夏は、アロマで作った虫除けスプレーが大活躍したそうです。

先日、児童の殺傷事件がニュースなどで大きく報道されました。日頃、子どもたちと接する機会の多い私共教員にとっては、たいへんショッキングでした。報道を詳しくみていくと、この事件の特殊な点もあるのですが、一般的によくあるようなことも数多くみられました。つまり、どこでも起こりうるような背景であり、いつ身の回りで起きてもおかしくないようなところもあるのです。

こうした大きな事件が起きたときに、よく最近の子どもたちは、昔と変わったというような論調で語られることが多いようです。私は子どもたちと接していて、子ども自体が大きく変化したとは思えません。むしろ、先ほどの事件でみられるような子どもを取り巻く背景、環境といったものが変わってきたように思います。

大人の社会で起こっていることが、子どもに大きな影響を与えていていることを強く感じています。今、一般にストレスの多い社会といわれることが多いですが、それはそのまま子どもにも当てはまります。そして大人の中で、ストレス軽減や身体機能の回復のために「癒し」というキーワードで

語られる面が当然子どもたちにも必要になってきていると実感しています。

実は、この「癒し」という観点は、学校教育の中では、まだまだアプローチされていないところです。その重要性に目を向けることはあっても、積極的に取り入れていこうという力が不足しているようです。

学校の保健室で、今、不登校気味になっている子どもや何となく教室に行くのが億劫な子どもが多くみられるようになっています。保健室には、ケガをした子どもたちを中心に対応することが求められますので、ある意味で心のケアをきちんとするにはその場だけでは応じきれないことも多いようです。その意味からも、何らかの方策を学校から発信していく必要があるように感じていました。

そのような中で、今回、学校での「チャイルドケア」が何かの形でできないかというお話をいただきました。先ほどの「癒し」というところにストレートに迫っていくけるかどうかは分かりませんが、たいへん大きな可能性を感じました。

そこで、お話をいただいた松本先生と相談させていただき、実際に学校に於いて実践できないかを検討させていただきました。

しかし、実際に使うとなると、どんなことを、どのようにしていったらよいか難しい面もありました。まず、今回の企画を他の先生方に理解していただくための場を設け、事前準備の段階で、チャイルドケアの理念的な内容や実践を松本先生にお願いしました。その後、実施する日時の設定を行いましたが、今回は学校の行事の中に「クラスデー」という場を使わせてもらうことになりました。これは、本校の独特なもので、各学級毎に担任の裁量で自由に計画を立案することのできる行事です。年間5回の設定がある中で、1年竹組というクラスにおいて実験的に行うことになりました。

そして、実際の細かい段取りを経ることになりましたが、何せ初めての導入なので、学校側の

手続きの問題もあったり、予算的な問題も生じたりしましたが、無事当日を迎えることができました。

当日は多数の保護者の方をお迎えし、子どもたちもたいへん熱心に活動していました。まず、チャイルドケアの意義について十分ご家庭に伝えることが大切と考えて、事前に担任の先生を通じてお知らせなどで広報していたためか、保護者の方が協力的でした。親子同士でのオイルマッサージでは子どもが一生懸命手を動かし、保護者の方が気持ちよさそうに声をかけていたのが印象的でした。

後日、担任の先生を通じて結果のアンケートを探っていただきました。

全体的にたいへん好評で、意義のある活動だったという賛同のご意見を多数いただきました。

今回は、アロマテラピーとオイルマッサージの一部を実験的に1年生とその親御さんというところでチャイルドケアの導入を行いました。今後、さらに可能性を探っていきたいと考えています。



### 保護者の方からのアンケートの一部

- 子どもに初めてマッサージをしてもらい、温かく力強い子どもの手に感動しました。触れ合う機会が減ってきたところ、触れ合うことの大切さを実感しました。
- 子ども達にはイメージで絵を描くのは難しいと思っていたが、楽しそうに思い思いの絵を描いていることに驚きました。自分達の香りを作り上げていく過程で、充実した表情をみせてくれ、こちらまでうれしくなりました。
- 帰宅してからも絵を描くことや香りのことを一生懸命話してくれました。

# 小学1年生へのアロマセラピー指導のアプローチ

チャイルドケア主任講師 松本 美佳



今回、依頼されたケースは小学校1年生への教育の一部として、また親子間でのスキンシップを図る目的でアロマセラピーを活かせないかということでした。2時間という枠の中で、難しくなく、飽きることのないよう配慮をしてほしいという注意もあり、以下のようなカリキュラムを企画し、進行してみました。開催した月は、6月ということで、まだ小学校生活にも慣れない幼い子ども達を対象にしましたが、工夫したいで問題なくアロマを楽しむことができたのではないかと思っています。アロマセラピーというよりも、自然の香りを楽しみ、気持ちよくなること、それが慈しむ心につながることを学んでもらえるように努めました。今後広がる幅広い世代へのアプローチ。今回のケースをひとつの参考にしていただければと思います。

※今回は、アロマセラピーの説明や細かい諸注意、家庭での簡単な使い方を書いたものは、保護者の方にお配りしております。子ども達には「自然の香りにはたくさん種類があって、お花や葉っぱ、木の香りで気持ちよく元気になることができる」と説明した程度です。



タイトル

# 親子でアロマ&タッチケア講座

主旨

自然療法のひとつであるアロマセラピーを用いて、香りによる情操とリラクゼーションを図り、なおかつ自然の恩恵から得られる精油に植物油などを利用した、アロマオイルを使ってハンドケアを試みることにより、親子間のふれあいを体験し、心とからだのケアを自然な形で習得していくことを目的としました。



## 具体的なカリキュラム

### ●第1部

#### 1 香りをかいで感じる感性を描く

—10種類の香りと10種類の絵

**目的** 香りは決して目に見える存在ではありません。ひとりひとりの感性で受け止め方が違います。その香りをイメージで持つことと同時に描くという形で表現することで、情操の育成を図ります。

香りは、精油を水で希釈したものを用意します。それを空中で散布、(あるいは紙に散布し、それを嗅ぐ)香りのイメージを紙にクレヨンで瞬時に感じたままを描いてもらいます。1枚に対して、1~3分くらい。10の香りを嗅いでもらいます。

10の香りは、4つのカテゴリーに分けられます。花の香り、果実の香り、葉の香り、木の香りです。木を描き、花を描きというようにカテゴリーごとに描いてもらいました。

◆個人差がありましたが、すぐにイメージできる子は、どんどん自分の花を描き始めました。同じように保護者の方に別の香りで行っていただきましたが、何の香りかを知らないとイメージがつかみにくいようで、子どもの方が柔軟に感じ取る力があることを改めて感じました。左脳的な理屈と右脳的な発想の違いかもしれません。

#### 2 自分の香りを作る

—自分の香り（エアフレッシュナー）

**目的** 4つのカテゴリーからひとつずつ好きな絵を選んでもらい、その香りからエアフレッシュナーを作ります。（お部屋のルームコロン）4種類の精油とウォッカと水で作ります。

4つのカテゴリーからひとつずつ気に入った絵を選びます。その4つの絵からできる香りをブレンドし、自分の香りとします。香りの成分は、抗菌作用、デオドラント作用、精神安定作用などが





## ●第2部

### 3 手のマッサージ

——ラベンダーのマッサージ

アロマセラピーでもっとも使われるケアの方法がオイルに希釈したものでマッサージするものです。その中でも手のマッサージはとても手軽であり、対面式で行うことにより有効なタッチケアを図ることができます。

使用する精油は小さな子どもが使用しても安全なラベンダーのみを使用。希釈濃度も低めに設定したものを用意します。それを使ったふれあい程度のマッサージです。

オイルを使って人に触れるということが最大の目的になります。具体的な手技を指導することはしていませんが、触れ方などは簡単に指導しました。

あることを簡単に説明しました。ただの香りづけのお水ということではなく、「心と体とおうちを気持ちよくする香水」と子ども達に説明しています。ブレンドの濃度や滴数などは、こちらで決めました。

カテゴリーごとに列を作り、大人が精油をボトルに入れてあげる形をとりました。時間の節約と円滑な進行を図るために。この段階でも特に何の精油を使ったかという説明はしていません。

◆子どもたちが香りや絵から選んだものをひとつにしていく作業にこの方法をとりました。自らの選択が自信をつけることもひとつの目的です。それぞれがとても生き生きとした表情で作っていき、それを保護者の方に見せに行く姿がとてもほほえましく感じました。

#### 休憩



2時間という枠でしたので、ここで休憩を入れました。先生の指導もありスムーズに進行しました。

#### 使用した 材料

スイートアーモンドオイル、  
ウォッカ（40度）、ミネラルウォーター  
●エッセンシャルオイル  
カモミール、ゼラニウム、ラベンダー、グレープフルーツ、オレンジ、ローズマリー、ティーツリー、ペパーミント、ローズウッド、シダーウッド  
(実際には7種が子どもに3種を保護者に使ってています)

◆子どもは、まさに無邪気ということから「邪氣」のない力を惜しみなく發揮したカリキュラムだったと思います。触り方を指導するだけで、カンタンにこなしていました。気持ちよいとわかると、次々に「やってあげる」という自発的な行為が出てきました。ただ、オイルに触れるという機会がないので、オイルをつけたあとすぐに洗い流すということをしたお子さんが多く見受けられました。体につくものはきれいに洗い流すという指導はされているのですが、良い意味での付着感覚がまだ理解できていないのだとわかりました。



# チャイルドケアの指導のポイント

チャイルドケアは、幅広い分野から構成している

までの、目的やポイントを絞らないと内容が散漫になってしまいます。

まず、目的を絞り、決められた時間の枠に対して、余裕を持った構成を考えいくことです。

経験的に、子どもが参加する講座では1時間前後、大人の場合は2時間前後が一般的な時間です。その間に一休み入れることもありますが、人数的なこともありますので、余裕を持った構成をし、次から次へとカリキュラムをこなすというような流れは、進行の仕方や理解に個人差が出てきます。何度も復唱しながら、ていねいに指導されるほうが良いかもしれません。今回は、講座を立ち上げる場合においてのポイントをいくつかあげてみました。今後講座を企画して立ち上げる方は参考にしてください。

## 1 対象者のニーズを明確にして、目的をきちんと決めるこ

- 対象者の年齢に応じた理解力を考える
- 学ぶのか、お楽しみ講座なのかを明確にする
- 指導内容をはっきりさせて、簡潔にしておく
- かならずレジメを用意し、受ける方の迷いのないようにしておく

## 2 誰かの言葉を使うのではなく、自分の日ごろ使っている言葉で説明できること

例えば、アロマセラピーやハーブを説明する時には、大人を相手にする場合にでも、初心者の方を対象にする場合は、できるだけ優しい言葉を使い、専門的な言葉は避けたほうが良いと思います。わかりやすい言葉を使えるようにきちんとご自身の言葉で説明できるようにしておくことは大切です。日ごろ使われている言葉は、自然で生き生きしている言葉になっていると思います。何かを暗記した言葉は、知識の押しつけになってしまいます。

アロマセラピーを説明する時に、小学生、高校生、OL、主婦、お年寄りと対象者が違う場合には当然に説明の仕方は変わります。同じ内容をどのようにして、どう言葉を選んで説明するかは、簡単そうで難しいことのひとつです。その説明が上手にできれば、アロマ

もハーブもとても興味深いものだと理解していた

だけです。楽しいものだということが伝われば、まずひとつ大切なことが伝えられることになります。

## 3 指導内容を明確にして、わかりやすく、イメージしやすい説明で提案する

チャイルドケア内容は、幅広いので、これもあれも指導しなくてはならないと思われると思います。またアロマセラピーなどは、安全面も考慮すれば、諸注意を伝えなくてはなりません。ただし、それらを羅列してしまうと、かえって面倒なもの、怖いものと捕らえられてしまいますので、扱ううえで、いちばん気をつけなくてはならないことを的確に指導することです。私の場合は、アロマセラピーの場合には、まず1滴に必要とする生ハーブの量の話をします。一滴わずか、0.05ccでも大人一抱えの植物の量を必要とするというようなことを話せば、どれだけの濃縮されたものかイメージがわきやすくなります。具体的にわかりやすく、イメージしやすいことを提案することも大切です。そうすると細かい説明はなくても、多量の植物を使うケアは、かぶれるとか香りが強くなるということは、子どもでも理解できるのです。

## 4 指導する内容の実践の数が多いほど、説得力を持ちます

指導する内容をどのくらい実践しているか、あるいは体験しているかで、その内容の説得力は変わることと思います。身近なエピソードや経験的なお話を加えることで、知識で備えた内容ではなく、もっと生きた情報として伝わるのです。「私はこんなときにこんな風に使ってみました」「こんなふうに使ったときには、こんな失敗もしますから気をつけてください」

というように体験的な話しへ、身近に感じるものです。実践の数をこなしていれば、自信もありますし、応用もできます。思ひぬ質問にも無難にお答えできるようになるはずです。その差が信頼につながっていくものです。



## 卵を利用する



今でこそ、日常的でリーズナブルな価格で出回っている卵ですが、やはり卵の価値はいろいろな意味で見直してみると良いと思います。安価で目玉商品として出回る卵とデパートや自然食品売り場で売られている高価な卵というように、卵の価格幅はとても広く、選択するときにとても困る素材かもしれません。

一番注意しなければならないのは、餌や育てられ方にあります。餌に十分配慮され、自然に近い状態で生産されたものは、やはり栄養価が高く、黄身の濃さや強さ、殻の厚みやその内側にある薄皮さえもしっかりしています。しかし、安価な卵の中には、ホルモン剤を加えた餌を使用して、運動もろくにさせずに、ただ産むことだけを強いられて生産された卵は、卵自体にもハリがなく、殻も薄皮もとても薄いものになっています。

中には餌に加えたホルモン剤が卵にも影響し、それを食することで人体にも影響がでるとも言われています。生で食することも多いことから、気をつけたい素材のひとつかもしれません。

今回は、以前スクーリングでもご紹介しましたが、卵を利用したナチュラルケアのレシピをご紹介します。

昔から卵を利用した自然療法のケアはあります。暮らしの知恵のひとつです。良い素材を使用することで、すべての部分を利用ることができれば、その価値は大きいかもしれません。

※卵を利用する場合にも、できるだけ質のよい新鮮なものをお使いいただくことをおすすめします。

※アレルギーがある場合には、注意してお使いください。自然の素材でも相性がありますので万人に効果があるとは限りません。

## 卵白を使う

### クレンジング、 石けん代わりに利用する

卵白を泡立てメレンゲを作ります。このメレンゲを汚れたところに使用することでクレンジング効果があります。肌や髪につけてメレンゲで洗うようにしてください。その後洗い流せば、洗い上がりがしっとりしてきます。乾燥肌や荒れている肌にもおすすめします。またクレンジング効果も高いのでつめの中の汚れや傷に入った泥などを取り除くことにも有効です。エッセンシャルオイルを使用する場合は、1滴ほど入れてみるのもよいでしょう。ただし、顔を洗うときには、目に入らぬように注意してください。

傷んだ髪にも負担がかからずに汚れを落してくれます。

# 卵黄を利用する

## 髪のトリートメントを利用する

卵黄1個に対して、オリーブオイルまたはキャリアオイルを大さじ2をマヨネーズをつくる容量で少量ずつ、混ぜて乳化していきます。それに酸化防止のためにレモン汁を少々加えます。

その後エッセンシャルオイルを2~3種選んだものを合計5滴ほど入れます。（ローズマリーやゼラニウム、ラベンダー、カモミールなど髪に一般的に良いとされているオイルのほかにフランキンセンス、シダー、ローズウッド、サンダルウッドなどのウッド系のオイルを入れるとより有効です）よく混ぜて、シャンプー前の渴いた髪のトリートメントに、もしくは通常どおりシャンプー後のトリートメントのどちらにも有効です。卵黄のたんぱく質が髪に浸透し、ハリのある髪をとりもどします。

# 薄皮を利用する

## 保湿剤を作る

料理などで利用した生卵の殻を使用します。このとき新鮮なものほど効果的です。きれいに洗った卵の殻を10分ほど水につけ軽くふやかします。その後、殻の内側にある薄皮をはがします。保湿効果の高い成分がこの薄皮に

はあるために、捨てるにはとても惜しい素材なのです。薄皮を剥がしたら、くしゃくしゃにしておき、それを半日ほど乾かしておきます。薄皮の乾燥したものを10個分用意し、日本酒、あるいはウォッカ100ccに漬け込みます。2週間ほどで原液ができます。それを精製水で薄めて使用します。

エッセンシャルオイルを作るローションに少量を入れて使用しても良いでしょう。

これから時期、肌が乾燥しやすくなりますが、保湿効果の高いローションを作つておくと重宝します。

※一度に10個分を用意できない場合は、少しづつ密閉容器や空き瓶などにためておくと良いでしょう。ただし、よく乾燥させておくこと。湿気があると傷みます。

※殻ごと利用する方法もありますが、殻には、糞など付着していることも多く、ばい菌などもついている場合がありますので、肌荒れになることがあります。お子さんと利用する場合には、薄皮を利用したものをおすすめしています。



# SCHOOLING REPORT

春の東京、大阪に引き続き、秋のスクーリングが9月4日（福岡）9月15日（東京）、10月14日（大阪）10月23日（札幌）と開催されました。春に開催した内容と同様のものですが、今回は懇親会なども催したところもあり、貴重な交流の場となりました。第6回

スクーリングは、今春のライセンス導入にともない、もう一度チャイルドケアとはどういうものかを理解いただき、その上で、ライセンスの意義と活動の方法などを提案させていただきました。具体的なレジメは以下のとおりです。体験的な話を通して、こ



のチャイルドケアの意図をご理解いただいたことだと思います。現在スクーリングでは、開催が少ないので、具体的な実践方法はあまりご提案しておりません。実践は皆さん自身の体験をとおして学んでいただく必要があることもそうですが、実際2時間ほどのデモストレーションでは、かえって誤解をまねくこともあると思っております。今後の展開としては、実践的なもの、子ども同伴のものなども検討していくますが、まずは、ご自身がどんどん生活にチャイルドケアを取り入れ、経験を重ねて<良い加減>を理解いただけるようにと思っています。スクーリングへの内容の希望、要望などありましたら、事務局へお寄せください。

## 第6回スクーリング

### ◆チャイルドケアのコンセプト

- ・子どもを取り巻くすべての環境から考える
- ・基本的な生活習慣の重要性
- ・育児と育母を学ぶ
- ・親子で楽しむことを大切にする
- ・言葉の重要性と使い方を学ぶ
- ・感性を磨く
- ・命と生きることを学び、伝えていくこと
- ・触れ合うことの重要性を学ぶ

### ◆テキストの内容について

- ・行間にある大切な意味を知ること
- ・それぞれの体験や知識、立場などから考えること

### ◆チャイルドケアのスキルアップのための勉強

- ・感性を磨く
- ・考える力をつける
- ・好きなことを積極的に行い、続ける
- ・情報を断ち切り、本当に必要なことを知る

### ◆チャイルドケアを行うことについてのポイント

- ・症状だけをとらえるのではなく、幅広い視野をもって問題をみていく必要がある

- ・話をすることだけではなく、受身の体制を作る
- ・「優しさ」「愛」「育」の幅を考えて行う

### ◆ライセンスの意味と意義

- ・自信と自覚をもつため
- ・ネットワークを作り、支え合い、協力し合いでできることを作るため
- ・幅広い可能性に向かって、チャレンジするため

### ◆ライセンス試験について

- ・知識よりも知恵をもつ力があるかどうか
- ・人としての優しさや勇気、強さなどを考えることができるか
- ・「心」でみる、きくができるかどうか

### ◆ライセンスの活用

- ・提案のバリエーションで多くの可能性をもち、現場が存在している

### ◆ネットワーク「マザーズクラブ」について

- ・ネットワークの充実を図り、情報を交換する場として展開予定
- ・チームを組みながら大きな活動に広げていくきっかけに
- ・その他



大阪（10/14）のスクーリング後の交流会では、地域性の違いについて、ボランティアについて、仕事としての活動の方法などの質疑応答が中心でしたが、最後には、交流会に残ったメンバー全員が連絡先を交換しあい、大阪地区的グループがひとつできました。今回の縁がどのような形で広がっていくのか、とても楽しみです。

## 第6回—福岡

# チャイルドケアスクーリングを終えて

受講生 金谷 英津子

今回が、初めての参加でした。参加できたことを本当に嬉しく思います。チャイルドケアのテキストを読んで、優しい気持ちになり、同時に当たり前のことだけど、欠けていた何かとても大切なものを教えていただいた気がしてスクーリングを楽しみにしていました。

スクーリングは、期待以上のものでした。チャイルドケアを受講した当初は、ハーブのレシピを知りたい、そして、マッサージができるようになればいいなんて単純に考えていました。今思うと、本当に恥ずかしく思います。チャイルドケアは、そんな表面的なものではないということを改めて感じました。知識だけを深めるのではなく、体験し、心で感じていくことが大切なのだと、本当に優しさあふれる講座だなと先生の話を聞きながら思いました。それと、同時に肩に力が入った子育てをしていたので違う……良い意味で肩の力が抜け、優しい気持ちになりました。チャイルドケアを行うことについての大変なポイントの中に「子どもそのものを見ること」とありました。私は、子どもを見ているようでちゃんと見てあげられていなかつた気がします。子どもを見て、そのときの体調などから自分でハーブのレシピを考える。子どもが気持ち良いようにマッサージをする。「料理

もその家のさじ加減があるでしょう。」と先生から言われたとき、はっと気付かされました。先生の講義を聴いて、知識ばかりではなく、実践し、体で覚え、感じていこうと強く思うのと同時に、もっともっとチャイルドケアを深く学びたいと思いました。また、それが、本気の子育てにつながること、そして、私自身の生き方にも強い影響を与えることになるのだと、明日からの自分にわくわくしています。

子どもを取り巻く全ての環境をもう一度見直し、今の私にできること……。子どもの目線において、いろんなことを一緒に感じ、一緒に学び、考え、しっかり抱きしめて、一緒に楽しもう！今のありふれた情報社会の中で本当に自分に必要な情報だけを選択するのは難しいと思います。でも、先生の講義を聴き、周りに惑わされることなく、信念をもって、何事にも取り組んでいきたいと思います。子どもを育てること、それは、自分自身を育てること。チャイルドケアの勉強を通して、子どもと一緒に成長していくたいと思います。そして、学んだことを他の人にも伝えていきたいと思います。「行動しなきゃ！」先生の言葉を忘れずに頑張っていきます。ありがとうございました。



# スクーリング後の懇親会に参加して——福岡

受講生 石井 直美



私は福岡で開催されたチャイルドケアのスクーリングに参加しました。初めてのスクーリングに緊張していましたが、松本先生は、とても気さくな方で、おもしろく、軽快に話されるのですが、それは感動の連続で、すっかり魅了されて2時間があっという間に感じられました。

その後のレストランでの懇親会にも参加しました。それはとても有意義な懇親会でした。

スクーリング中にはなかなか質問できませんでしたが、懇親会だと先生との距離が近くて親近感がわき、話しやすかったので、思い切って悩みを打ち明けてみました。

人にマッサージが気持ち良くないといわれ、触ることもできない。やりたいことがあるけど、資格がないし自信もないから次に進めないこと。さらに、勉強しはじめて2年経つのにまだ資格取得していないことを、人から指摘され落ち込んでいました。

私には7歳の長男と4歳の長女がいます。もともとは天真爛漫といわれていたのに、母親になって、子育てに迷い悩み、人の目が気になるちっぽけな自信のない固まりになっていました。2度も帝王切開だったこと、長男が病気で手術・入院したこと、手がかかること、それらは私のせいだと人に言われ、よく悩んでいました。

2年半前、私は顔面神経麻痺になりました。笑っているつもりでも半分は

怒った顔をしていて、自分の表と裏をみているようでした。それをきっかけにいろいろと考えて、家庭から一歩出て、人に評価されたいために仕事をしてみました。だけど心の奥はまだ苦しいまででした。

ですが今回、松本先生とお話をできたことで、前向きに考えること、人の評価なんてどうでもいいこと、私を必要としている子ども達がいつも側にいることに気づきました。子ども達に優しく触ってあげたり、一緒に楽しく過ごしたり、資格がなくても私にできることは身近なところにたくさんあると気づき、当たり前なのに大事なことを見失っていました。心の中のわだかまりがすうっと消えて、涙が出ました。そしてつらかった経験を無駄にせず、チャイルドケアを通して同じように悩む人たちの力になりたいと思いました。

この懇親会でネットワークもできました。参加者同士の連絡先の交換をして、その後メールや電話で励ましあえる心強いお友達になっています。スクーリングと懇親会に参加して、自分を取り戻すきっかけをいただき、また仲間もできましたこととても元気になりました。



# Member's Mail

## “笑う”ってすごいこと



受講生 飯田 静代



6月。とても元気だった1歳の息子が病気になりました。病名は「川崎病」。昔でいう死につながる難病でした。

病名を言われた時は、泣いても泣ききれないほど、気持ちが辛かったです。“泣いていてもこの子は元気になれない！私よりもこの子のほうが辛いんだ！！”と入院したばかりの頃は自分を励ましていました。先生から言われた入院期間は1ヶ月以上。私は先生に病気についての疑問を何度も聞き、出来る限りのことをしようと決めました。入院をしている間、子どもが熱でぐったりしている時は“大丈夫！早くよくなれ～！”と側で頭をなでてあげました。初めての入院でなかなか眠れない時はおんぶ紐でおんぶをして点滴を押しながら何時間もフロアーを歩いたこともあります。

ただ、どんな時でも忘れなかったのが“笑い合うこと”でした。痛いし辛いけど気持ちだけは「ハッピー」でいようと思っていたからです。だから私が笑えば子どもも笑うし、子どもが笑えば私も笑っていました。その甲斐あって、1ヶ月以上と言われた入院もたった2週間で退院することができたのです。

正直、この回復力には先生方も驚いていました。入院した時は肝臓がほぼ壊れてしまっていて機能していない状態で黄疸にかかり、体内が黄色になっていてぐったりしていた姿でした。しかし、1週間で40度以上あった熱は下がり、残りの1週間は自分で歩きながらナースセンターに遊びに行ってしまう程、元気になっていました。

薬で治すことも大切ですが、笑うことは本当に凄いことだと今回の入院で実感しました。この病気はある程度の年齢まで定期的に検査をしていく病気ですが、これからも笑顔を絶やさずに病気と上手に付き合いながら子育てをしていきたいと思います。

### 私のレシピ1 藤井 朋美さん

#### アロエのパップ

●自慢のレシピの作り方はとても簡単！好みのドライハーブを細かくしアロエ（果肉のみ使用）と蜂蜜を加えます。さらに水を加え使いやすくしておきます。皮膚が鎮静するまで患部に貼っておくだけです。リント布にのばして使ってOK！冷やして使えばさらにおすすめです。傷口はしみるので避けてください。赤みがあるところに10分程度貼っておいたら赤みが引き、肌がつるつとしっとりとします。子どももは夏場にアトピーが悪化しますが、痒みがあるところに貼ると夜はよく眠れていました。

### 私のレシピ2 谷口 真理子さん

#### カモミール&ハニーの入浴剤

◎はちみつ……大さじ2  
◎カモミール・ローマンエッセンシャルオイル…4～5滴  
●快適な生理期間を過ごすのを期待するために、特に排卵日におすすめのレシピです。排卵時の痛み、生理時の不快感や疲労感、または肌荒れを取り除くために使用します。湯船にユックリと入っているうちに痛みがとれ、大きく深呼吸をしたと同時にリラックスします。湯船から出た途端に、卵の袋がボトッ！と落ちた感覚で、下半身のつかえた重い感じが取れました。とても快適な生理期間を過ごすことができました。



# CCL会員主催の 交流会、勉強会、 自主講座のご案内

チャイルドケアライセンスを取得されている会員の方で仲間を作る、増やす、活動の幅を広げるなど、積極的にさまざまな活動を行っています。ご興味のある方、お近くの方は参加されてみてはいかがでしょうか。マザーズクラブ、チャイルドケア部会は、各活動に関して直接関与しておりませんので、詳細については、各自の主宰者にお問い合わせください。

また、勉強会などでテキストを使用する際には、コピーして使用することは法律で禁じられておりますので、ご了承ください。

今後仲間、サークル活動の募集、交流会、勉強会、自主講座などの募集を掲載したい方は、チャイルドケア部会にお知らせください。活動内容、参加費用など審査させていただく場合がありますのでご了承ください。また、主催者、参加された方は活動報告、参加報告をぜひ、お寄せください。

## ●神奈川・横浜

◆LA MER (アロマセラビーサロン&スクール)

◆海保 尚子 (かいほ ひさこ)

◆問い合わせ先／H・P

la-mer@amber.plala.or.jp

<http://www13.plala.or.jp/la-mer/>

神奈川県横浜市青葉区新石川4-1-20

◆活動テーマ

ママの♥を手から伝えましょう

今回は、ハーブティを飲みながら、ハンドトリートメントの実習を行います。（作ったオイルはお持ち帰りいただけます）チャイルドケアを通して『未来』が愛でいっぱいになるお手伝いをしていただけたら……と心から願っています。年末からは単発＆シリーズのチャイルドケアセミナーや茶話会も行なっていきます。

◎11月16(火)・26(金) 10:30~12:30

(2日間とも内容は同じです) (¥3,000)

## ●宮城県・仙台

◆須田 雪絵 (すだ ゆきえ)

◆問い合わせ先

◆TEL/FAX 022-308-9432

[sarawing@with.memail.jp](mailto:sarawing@with.memail.jp)

◆活動テーマ

地域活動の仲間募集します！

3年前から子どもの通う幼稚園で先輩（当時アロマセラピー・アドバイザー）のアシスタントをしておりました。その方のお子さまが卒園し今、私が幼稚園の保護者への講習を引き受けて活動しています。最近ではお母さん達の美容やストレスなどのアロマケアのリクエストもきており、いろいろアドバイスを求められるようになってきました。チャイルドケアはまだ講習という形では行ってませんが、就園前のお子さまを持つお母さん達へのアドバイスなど良い形でいかしています。お近くにお住まいの方や、活動をされている、またはお考えの方、一緒に話し合える仲間を作り、少しづつでも活動の輪を広げていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

## ●東京

◆ナチュラルセラピースクール

M's touch (エムズタッチ)

◆松本 美佳 (まつもと みか)

◆問い合わせ先／H・P

[chamomile-m@nifty.com](mailto:chamomile-m@nifty.com)

<http://homepage3.nifty.com/Mstouch/>

東京都大田区北馬込1-33-1

◆活動テーマ

エムズタッチのチャイルドケア

子育て相談、育母講座、ペットケア、食育講座、親子講座、小学生のケア、思春期ケア、地球のことを考える講座など分野にこだわらず、不定期に開講していきます（有料）。セミナー形式、座談会形式、お茶会形式、子連れ参加講座など毎回スタイルは違います。ご興味のある方はご連絡ください。なお、ライセンス取得者で、イベント、講座などのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフも募集中です。

◎12月1日 (水) 10時~12時 (¥3,000)

# チャイルドケア部会の活動報告

秋のスクーリングも4箇所すべてを無事終了しました。スクーリングアンケートで、皆さまからのさまざまな意見や要望をお聞かせいただきました。その中からすぐに対応できる要望に対して、現在検討できるものをピックアップしてみました。できるだけご意見や、ご要望に対してお答えできるようにこれからも、積極的に取り組んでいきます。マザーズクラブが皆さんの実践と活動のお手伝いができるように今後とも柔軟に取り組んでいきたいと思います。

## ドライハーブの購入ルートについて

教材のドライハーブがなくなったときに、購入できるシステムがほしい

ドライハーブの購入システムについては、大変多くのお問い合わせをいただきました。今回は、安心した素材が入手できるショップとして、以下のショップをご紹介します。直接注文になりますので、詳しくは各ショップにお問い合わせください。教材で使用したハーブ以外にも多種のドライハーブの入手ができます。

★「カリス成城」(教材で使用のもの)

<http://shop.charis-herb.com/2004/tmp/index.html>

### ★ 「ミントマジック」

(ピーカーブーNo.4でご紹介しました)

<http://www.rakuten.co.jp/mintmagic>

### ★ 「ナチュラルテラ」

<http://www.naturalterra.co.jp/index.html>

## ホームページのリニューアルについて

現在の会員専用のページである掲示板が交流の場としていかされていない。情報をもっとネットで紹介して欲しい。更新がほとんどされていない。

現在の既存のホームページを、全体的にリニューアルすることを検討しております。カテゴリーを増やし、充実した内容とともに、会員同志のコミュニケーションツールになるように企画進行中です。例えば以下のようなカテゴリーを現在検討しています。

### ●ホームワーク講座でのQ&Aコーナー

過去にいただいた質問や、よくある質問をまとめたものを紹介します。また、1つのQ&Aをとおして、皆さんが自分の意見や回答を書き込みできる形も考えています。

### ●スクーリングのコーナー

毎年春と秋に開催しているスクーリン

グの内容をもとに各会場での様子をレポートします。スクーリングに参加した方の感想を自由に書き込めるようにしたり、こちらで依頼した原稿を掲載することもあります。参加できなかった方にも情報をご提案できるように考えています。

### ●ネットワークの場として

チャイルドケア部会で今後もっとも重要なとしているのはネットワークの充実です。マザーズクラブで、またはライセンスをお持ちの方を中心としたコミュニケーションの場を作っています。

- ①ライセンスをお持ちの方専用ページ
  - ◎チャイルドケア部会に依頼のあったセミナー、講習会への講師募集
  - ◎活動報告、交流会、サークル募集
  - ◎ライセンス取得者の活動や状況を把握するためのデータ管理

- ②マザーズクラブ会員専用ページ
  - ◎会員同士の交流の場としての掲示板
  - ③マザーズクラブ会員でライセンス取得者専用ページ
    - ◎地域交流会、勉強会、スキルアップ講座の提案
    - ◎地区ごとのグループ活動のサポート

チャイルドケア部会とどのように付き合っていけばよいか分からぬというお話を今回ありましたが、チャイルドケア部会は、会員の皆さんの受講中の小さな疑問から、ライセンス取得者のチャイルドケア普及活動のサポートを行っていくものです。

お問い合わせやご意見など、手紙、Eメール、電話などでも気軽に寄せください。

今後は地域ごとの活動支援なども検討しています。皆さんのチャイルドケア活動の企画やご提案もお待ちしています。

## 合格おめでとうございます

今回、22名の方がチャイルドケアライセンスを取得されました。

皆さんのご活躍を心からお祈り申し上げます



中山 美樹矢／島本 綾子／御代田 祐子／中山 由紀子／菊本 珠緒／楠田 麻子／金子 直美／岡田 理絵／長井 洋子／定井 香織／菊池 としえ／橋本 貴美子／小高 一美／高原 千恵美／須田 雪絵／中村 久美子／杉 千恵／堀内 利恵／谷口 真理子／近藤 孝美／重里 陽子／吉田 逸子

# Q&A

Q

～健康な足を育てる～ 項目に、  
「裸足にできる時は裸足にして、筋  
肉を鍛えること」と言うのが書かれていました。  
その中でソックスをはいて  
いるよりはいていない方  
が、子どもの成長発達に  
は良いのでしょうか？ 筋  
肉を鍛えるとは、どのよう  
なことなのでしょうか？



A

専門的にいえば、足底腱膜という筋肉より強靭な組織のことです。この組織は、足のアーチを形成させるうえでは、重要なところです。裸足のほうが滑らずにしっかりと捕らえることができます。また裸足の良いところは、皮膚刺激ができるということです。皮膚刺激することで、足だけに限らず、体全体への刺激になっていきます。子どもの足が冷えるからと夏でもソックスを履かせている方がいらっしゃいますが、子どもは足裏でも温度調整して、体の熱をだしていますからソックスがかえって熱をこもらせることもあります。また足は通常は適度に冷たく、眠くなったり、リラックスしてみると温かくなるというのが普通です。風邪を引いて調子が悪いなどでは別ですが、元気なときには裸足で活動することも体の成長期には良いと思います。ただし、体が冷えているおさんは、足首にある冷えのツボの三陰交をスパッツやウォーマーなどで温めてあげると良いでしょう。

チャイルドケア監修・松本 安彦

## 事務局より

今回、初めて東京と大阪で平日のスクーリングを開催しました。これも平日開催希望のお声があつての実現です。また、懇親会は、松本先生から自らのご提案で実現しました。スクーリングとは違った交流の場ということで、有意義な時間になったことだと思います。今後も皆さんからの貴重な意見をできるだけ反映していくけるように努力していくたいと思っています。今後、事務局でも会員同士、部会と会員の皆さんとのネットワーク作りを積極的に行っていくこうと考えています。通信講座という部分では、なかなか交流のきっかけができませんが、ネットを利用した交流やさまざまな情報をご提案していきます。ネット状況の無い方にもピーカーブーとリンクさせていきますので、今後の広がりを楽しみにしていてください。よりよいサイトと会報誌についてするためにも、そして、貴重な交流の場であるスクーリングに反映させるために、皆さんの要望や意見をどんどんお寄せください。引き続き、メンバーズメール、レシピ、活動報告など募集しています。

また、各地域でのスクーリング時での保育ボランティアの募集も行っています。子連れスクーリングの積極的な開催ができるように、皆さんにもお手伝いいただきたいと思っています。

※毎回ピーカーブーにお寄せいただいた方の中から、特に協力くださった方には、感謝の気持ちを込めて粗品をプレゼントいたします。

日本アロマコーディネーター協会  
チャイルドケア部会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-15-15 原宿佐野ビル2F

TEL. 03-5413-1260 FAX. 03-5413-7080

E-mail:child@jaa-aroma.or.jp HP:<http://www.aa-aroma.or.jp/child/>

●マザーズクラブ会員専用ページのご利用には、IDとパスワードの入力が必要となります。  
ID/ccbukai パスワード/mckaiin

## まみいーの日記

前回からはじまりましたチコナーです。

子どもは、よく「どうして？どうして？」、「なんで？なんで？」と聞きますね。と言う私自身もよく使う言葉のひとつだったりします。普段の何気ない生活の中で、ふと「これってどういう意味だったかな？」と思うことがあります。子どもだったらなおさらですね。興味津々で知りたい気持が自然に問い合わせになるのですから、その疑問を大切にしたいものです。とはいっても、忙しいときには、ついつい適当な答えで切り抜けてしまいます。でも、ここで、ふと子どもの目線で考えてみることをしてみましょう。必ずしも正しい答えを答えることが、子どもの求め



ている答えと限りません。自分の疑問にお母さんが耳を貸してくれ、一緒に考えたり、同じ気持ちになってくれることがうれしかったりするものです。また子どもの目線の素晴らしさに気づくこともあります。子どものピュアな心から学ぶことが多いです。素直な心は子育てには大切。いつも新しい発見ができるお母さんって素敵ですね。

16